



1 НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
Технол. и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ЗАВТРАК											
Пермь, 2018	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,60	157,92	48,50	1,06	1,54
		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,48	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,30	6,30	0,07	0,30
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,63	10,0
ИТОГО ЗАВТРАК				15,68	26,72	98,14	702,38	238,30	123,20	3,36	11,84
ОБЕД											
Пермь, 2018	15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,80	6,10	2,70	69,00	20,00	14,00	0,53	4,2
Пермь, 2018	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	22,90	24,30	1,08	7,78
Пермь, 2018	372	Биточки из птицы	100	15,43	9,57	8,86	182,86	39,57	18,86	1,39	0,86
Пермь, 2018	378	Пюре картофельное с морковью	180	3,42	7,38	15,12	140,40	53,64	55,44	1,39	4,86
Пермь, 2018	477	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,20	25,00	102,00	21,20	6,20	0,20	10,40
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
		Конфеты	20	0,16	0,02	15,96	64,80	4,20	1,40	0,32	0,00
ИТОГО ОБЕД				30,90	27,03	134,36	909,09	188,95	158,92	7,87	28,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,58	53,75	232,50	1611,47	427,25	282,12	11,23	39,94
2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Пермь, 2018	265	Запеканка из макарон с творогом	200	13,60	6,30	40,40	273,00	157,90	25,10	1,59	0,4
		Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,40	264,27	10,50	0,30	0,21
Пермь, 2018	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,87	1,00
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	60,00
ИТОГО ЗАВТРАК				27,92	17,85	97,84	670,00	481,67	80,00	4,66	61,61
ОБЕД											
Пермь, 2018	20	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,20	6,20	4,50	78,00	15,00	16,00	0,80	52,4
Пермь, 2018	117	Суп из овощей	250	1,73	4,53	8,95	83,25	29,10	21,68	0,83	8,85
Пермь, 2018	307	Котлеты рыбные	100	12,27	1,87	15,73	129,33	66,13	26,80	0,96	0,40
Пермь, 2018	385	Рис отварной	180	4,19	6,48	34,22	212,04	3,26	21,89	0,03	0,00
Пермь, 2018	419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,60	2,30	0,12	0,47
Пермь, 2018	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,69	0,20

		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				28,33	21,34	134,84	851,59	163,63	141,79	6,39	62,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				56,25	39,19	232,68	1521,59	645,30	221,79	11,05	123,93
3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Пермь, 2018	233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	0,94	1,18
		Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50	181,50	22,50	0,15	1,35
		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,48	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	0,65	0,70
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Мандарины свежие	100	0,80	0,30	8,10	40,00	35,00	11,00	0,10	38,00
ИТОГО ЗАВТРАК				20,47	30,71	106,74	794,08	465,62	119,30	3,44	41,23
ОБЕД											
Пермь, 2018	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,20	3,60	74,00	18,00	17,00	0,70	13,8
Пермь, 2018	95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,43	7,15	75,63	40,88	25,68	1,22	7,48
Пермь, 2018	334	Запеканка картофельная с мясом	250	27,13	19,88	22,38	376,25	39,25	57,38	4,41	14,5
Пермь, 2018	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,93	9,1
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				38,44	31,89	98,70	842,16	144,67	146,78	10,22	44,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				58,91	62,60	205,44	1636,24	610,29	266,08	13,66	86,11
4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Пермь, 2018	231	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,40	129,58	22,94	0,95	1,3
		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,48	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,30	6,30	0,07	0,30
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Груши свежие	100	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	2,30	5,00
		Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,60	3,20	0,80	0,20	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК				14,84	36,96	117,30	863,78	224,16	68,44	5,12	6,60
ОБЕД											
Пермь, 2018	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,30	6,10	2,80	71,00	35,00	16,00	0,60	13,4
Пермь, 2018	101	Рассольник домашний	250	1,95	5,08	13,45	107,25	25,50	25,50	0,98	9,88
Пермь, 2018	333	Голубцы ленивые	100	8,70	8,60	4,20	129,00	29,10	19,50	1,48	4,4
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	6,39	208,26	16,90	106,50	3,60	0,00
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	14,00	8,00	2,80	4,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				27,71	28,07	97,01	850,79	147,94	214,22	12,42	31,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,55	65,03	214,31	1714,57	372,10	282,66	17,54	38,28

2 НЕДЕЛЯ**7 ДЕНЬ****ЗАВТРАК**

Пермь, 2018	226	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	130,14	30,66	0,44	1,32
		Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50	181,50	22,50	0,15	1,35
		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,48	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	0,65	0,70
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	60,00
ИТОГО ЗАВТРАК				19,81	30,43	105,82	785,88	475,02	114,86	3,14	63,37

ОБЕД

Пермь, 2018	19	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,80	6,30	6,00	84,00	15,00	15,00	1,40	15,9
Пермь, 2018	119	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5,00	10,30	95,75	36,33	27,55	1,00	7,5
Пермь, 2018	375	Плов из отварной птицы	250	25,12	28,33	32,50	485,71	34,17	44,52	1,82	1,43
Пермь, 2018	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	1,16	3,3
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				36,61	41,01	112,97	974,74	126,44	131,69	8,34	28,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				56,42	71,44	218,79	1760,62	601,46	246,55	11,48	91,50

8 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

Пермь, 2018	268	Омлет натуральный	200	17,20	19,40	4,30	261,50	158,20	24,90	3,20	0,6
		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,48	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,87	1,00
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Мандарины свежие	100	0,80	0,30	8,10	40,00	35,00	11,00	0,10	38,00
ИТОГО ЗАВТРАК				24,62	36,70	62,00	683,28	219,18	67,30	5,77	39,60

ОБЕД

Пермь, 2018	14	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	18,00	14,00	0,58	3,5
Пермь, 2018	106	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,50	4,50	4,23	63,50	40,18	19,98	0,77	4,48
Пермь, 2018		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	9,58	1,46	12,29	101,04	51,67	20,90	0,75	0,3
Пермь, 2018	494	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,40	4,30	0,90	0,1
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				20,09	13,25	85,89	550,82	153,69	97,90	5,96	8,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				44,71	49,95	147,89	1234,10	372,87	165,20	11,73	47,98

9 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
			200	6,22	6,58	31,24	209,20	136,90	20,40	0,46	1,38
Пермь, 2018	227	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,20	136,90	20,40	0,46	1,38
		Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,40	264,27	10,50	0,30	0,21
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	0,87	0,3
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Груши свежие	100	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	2,30	5,00
ИТОГО ЗАВТРАК				21,34	19,43	92,08	632,20	496,87	79,80	5,53	6,89
ОБЕД											
Пермь, 2018	6	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	100	1,30	6,20	4,50	78,00	34,00	15,00	0,90	16,6
Пермь, 2018	109	Суп-харчо	250	4,65	4,75	10,08	101,75	14,58	15,30	0,82	0,58
Пермь, 2018	325	Азу	250	20,23	23,31	21,62	376,92	36,62	56,54	3,93	5,38
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	14,00	8,00	2,80	4,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				35,19	35,64	106,37	891,95	126,64	133,56	11,41	26,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				56,53	55,07	198,45	1524,15	623,51	213,36	16,94	33,45
10 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Пермь, 2018	282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,50	6,10	52,50	318,70	85,70	39,30	0,80	0,1
		Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,10	92,10	10,20	0,06	0,3
		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,48	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,82	0,00
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,10	9,00	2,21	7,00
ИТОГО ЗАВТРАК				22,58	26,05	128,35	840,58	217,08	89,10	5,49	7,40
ОБЕД											
Пермь, 2018	47	Винегрет овощной	100	1,30	6,20	6,50	87,00	22,00	17,00	0,70	6,1
Пермь, 2018		Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	49,20	49,30	1,73	18,7
Пермь, 2018	350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100	9,40	8,10	9,90	150,00	39,60	17,50	1,40	1,4
Пермь, 2018	237	Рис с овощами	180	4,56	4,92	37,68	213,60	23,04	35,16	0,55	2,04
Пермь, 2018	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,69	0,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				37,37	24,10	136,65	915,88	181,38	172,08	8,03	28,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				59,95	50,15	265,00	1756,46	398,46	261,18	13,52	35,84

11 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Пермь, 2018	260	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,66	6,73	38,63	253,66	73,27	16,88	1,82	0,2
		Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50	181,50	22,50	0,15	1,35
		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,48	0,00	0,00	0,00
Пермь, 2018	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,30	6,30	0,07	0,30
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,63	10,0
ИТОГО ЗАВТРАК				22,93	29,08	127,33	872,94	335,15	114,08	4,27	11,85
ОБЕД											
Пермь, 2018	2	Салат витаминный	100	1,30	6,20	6,10	85,00	35,50	20,50	0,00	0,04
Пермь, 2018	129	Суп-лапша домашняя	250	6,85	6,33	23,10	176,75	37,35	14,70	1,28	0,5
Пермь, 2018	329	Бигус	250	26,88	27,00	6,25	375,00	107,50	52,00	4,86	19,25
Пермь, 2018	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	1,16	3,3
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				43,34	40,91	99,62	946,03	221,29	131,82	10,26	23,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				66,27	69,99	226,95	1818,97	556,44	245,90	14,53	34,94
12 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Пермь, 2018	230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,20	25,82	181,00	121,70	27,54	1,23	1,18
		Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,40	264,27	10,50	0,30	0,21
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	0,87	0,3
		Батон	80	6,16	2,40	39,84	209,60	17,60	26,40	1,60	0,00
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	60,00
		Печенье	40								
ИТОГО ЗАВТРАК				21,08	18,95	85,26	602,00	496,67	87,94	4,30	61,69
ОБЕД											
Пермь, 2018	13	Салат из редиса с огурцами	100	1,00	10,40	2,70	109,00	31,00	12,70	0,80	11,1
Пермь, 2018	98	Свекольник	250	2,05	4,75	10,73	93,75	40,90	30,03	1,53	8,13
Пермь, 2018	373	Котлеты "Нежные"	100	18,90	13,10	7,20	223,00	202,30	32,40	1,58	1,6
Пермь, 2018	377	Пюре картофельное	180	22,68	8,46	13,86	223,20	86,22	36,54	2,07	1,08
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	14,00	8,00	2,80	4,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	154,08	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				53,64	38,09	104,66	984,23	401,86	158,39	11,74	25,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				74,72	57,04	189,92	1586,23	898,53	246,33	16,04	87,60
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ				58,66	56,61	215,84	1632,05	565,92	253,13	14,93	59,76
Норма по СанПиН				54	55,2	229,8	1632	720	180	10,8	42